

午餐菜色及營養成分分析

日期：12月4日 星期三

主食：醬燒日式豬排漢堡
主菜：甘藷丸
副菜：三角薯餅/蕃茄醬
主食：青花菜南瓜濃湯

熱 量：831 Kcal
蛋白質：24.7 g
脂 肪：23.8 g
醣 類：132.3 g

日期：12月5日 星期四

主食：糙米飯
主菜：椒鹽安康魚丁
副菜：豆瓣醬劍筍
副菜：關東煮
青菜：蛋酥莧菜
湯：當歸青木瓜排骨湯

熱 量：837 Kcal
蛋白質：24.9 g
脂 肪：25.2 g
醣 類：122.4 g

